



ضربه به سر می‌تواند با

آلزایمر ارتباط داشته باشد



کارشناس برنامه سالمندان شبکه بهداشت و درمان گناوه گفت: ضربه‌های شدید سر به ویژه ضرباتی که منجر به از دست دادن هوشیاری می‌شوند، می‌تواند به عنوان یک خطر با آلزایمر ارتباط داشته باشد. فاطمه شریف اظهار کرد: آلزایمر از زمان پدیدار شدن علائم اولیه تا رسیدن به مراحل پایانی، به طور فزاینده‌ای جنبه‌های مختلف فکری و رفتاری فرد مبتلا را دچار مشکل کرده و پس از فروپاشیِ کامل روان و جسم

در نهایت به مرگ منجر می‌شود. وی با بیان اینکه این روند یکباره به وقوع نمی‌پیوندد بلکه بین ۸ تا ۲۰ سال نوسان دارد، اضافه کرد: با افزایش پدیده سالمندی و سالخوردگی در کشور و انتظار روند پرشتاب‌تر آن در دهه‌های آینده افزایش تعداد بیماری‌انی که به آلزایمر مبتلا می‌شوند دور از انتظار نخواهد بود که برنامه‌ریزی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است.

این کارشناس بیان کرد: برخی از مطالعات نشان داده که حفظ ارتباطات اجتماعی در مدت سال‌های عمر به ویژه در زمانی که به سمت سالخوردگی پیش می‌رویم، ممکن است خطر آلزایمر را کاهش دهد.

وی با تأکید بر اینکه معنویت سالم و مذهب نیز ازجمله عوامل شناخته شده‌ای است که با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر در ارتباط هستند گفت: یکی از ارکان مهم پیشگیری از هر پدیده ناخوشایندی افزایش آگاهی و آموزش راه‌های ساده به افراد است.

فاطمه شریف تصریح کرد: بیماری آلزایمر در مرحله اول به دلایل ژنتیکی و در مراحل بعدی نیز بر اثر عادت‌های غذایی ناسالم، دیابت، فشارخون و کلسترول بالا، سکته مغزی، چاقی، استرس، بیماری‌های التهابی مزمن، تاریخچه پزشکی افسردگی، فعالیت فیزیکی اندک، موقعیت اجتماعی و اقتصادی پایین، فعالیت‌های مغزی ناکافی، تحصیلات پایین، آسیب مغزی نظیر ورزشکاران رشته بوکس، سیگار کشیدن و کمبود ویتامین ب ۱۲ بروز خواهد کرد.

این کارشناس برنامه سالمندان恩خوران کرد: مطالعات نشان داده ضربه‌های شدید سر به ویژه ضرباتی که منجر به از دست دادن هوشیاری می‌شوند، می‌تواند به عنوان یک خطر با آلزایمر ارتباط داشته باشد و از این رو محافظت کردن از سر ضرورت دارد.

وی ادامه داد: باید سعی از طریق یادگیری مطالب جدید و درگیر شدن درچالش‌های فکری مفید، ذهن را فعال نگه داشت که در این زمینه فعالیت‌هایی مانند خواندن مجلات با صدای بلند، حل مسائل ریاضی ساده، رفتن به کلاس‌های سرگرمی یا تحصیلی و ناوختن موسیقی می‌توانند بخش‌هایی از مغز مانند کورتکس پیشانی مغز را فعال کرده تا عملکرد شناختی را بهبود بخشد.

کارشناس برنامه سالمندان شبکه بهداشت و درمان گناوه گفت: مصرف میوه و سبزیجات تازه به ویژه آن دسته که دارای رنگدانه هستند مانند شاه توت، هویج، دارچین، کلم قرمز و کلم بروکلی و خردل به دلیل دارا بودن آن‌تی‌اکسیدان کافی به اندازه مناسب توصیه می‌شود. وی با تأکید بر اینکه تأمین روغن‌های ضروری در یک طریق مصرف ماهی سه بار در هفته و مصرف گردو و خشکبار تازه باید مدنظر افراد به ویژه سالمندان قرارگیرد اظهار داشت: متوقف کردن استعمال سیگار، قلیان و الکل و مصرف به اندازه قهوه و چای نیز مورد توجه جدی باید قرار گیرد. این کارشناس ادامه داد: خوردن انواع مواد غذایی از گروه‌های غذایی، تثبیت وزن از طریق برقراری تعادلی صحیح میان فعالیت و خوردن، انتخاب مواد غذایی که چربی‌های اشباع و کلسترول کمتری دارند، محدودیت مصرف قند و شکر، مصرف متعادل نمک، نوشیدن هشت لیوان آب در روز از نکات مهم در اصول پر تغذیه خوب است.

فاطمه شریف خاطرنشان کرد: متخصصان بر این دارند که کنترل عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی-عروقی مانند کنترل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، سکته و کلسترول بالا می‌تواند در حفاظت از سلامت مغز بسیار ارزشمند و مفید باشد.

افزایش ۵۵ درصدی بار جهانی «سرطان کبد» تا سال ۲۰۴۰

نتایج یک تجزیه و تحلیل جدید نشان می‌دهد: سرطان اولیه کبد در سال ۲۰۲۰ در میان سه عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در ۴۶ کشور جهان قرار داشته و تعداد افرادی که هر سال به سرطان اولیه کبد مبتلا می‌شوند یا جان خود را از دست می‌دهند ممکن است تا سال ۲۰۴۰ بیش از ۵۵ درصد افزایش پیدا کند. محققان بر اساس نتایج این بررسی که در مجله کبد شناسی منتشر شده، خواستار آن شدند تا تلاش‌ها برای کنترل این بیماری در اولویت قرار گیرد. ، سرطان کبد سالانه بار بزرگی از بیماری را در سراسر جهان ایجاد می‌کند. همچنین اگر اقدامات کنترلی در اولویت قرار گیرند، تا حد زیادی خطر ابتلا به این بیماری قابل پیشگیری است. ویروس هپاتیت B، ویروس هپاتیت C، مصرف الکل، وزن اضافی و بیماری‌های متابولیک از جمله دیابت نوع دو از جمله عوامل خطرزا در بروز این بیماری هستند.

وسواس شستشو، واکاوی علل و علائم آن



می‌کند، این قبیل افراد حتی زمانی که احساس می‌کنند همین مقدار تمیزی کافی و رضایت‌بخش است، باز هم احساسی ازآردهنده از درون به آن‌ها نهیب می‌زند که این بار همان مقدار جزئی آلودگی کار دست‌شان خواهد داد. این روانشناس در رابطه با علل وسواس شستشو، بیان کرد: ترس از آسیب زدن به خود یکی از شایع‌ترین علل مرتبط با وسواس شستشوست، عده‌ای از مبتلایان می‌ترسند که عدم پاکسازی کامل آلودگی‌ها به آن‌ها آسیب برساند. وی افزود، این افراد با خودشان فکر می‌کنند که اگر به اندازه کافی تمیز نباشند، به عوامل بیماری‌زای تهدیدکننده در مکان‌های عمومی تشدید می‌شود.

افزایش موارد مالاریا در ایران

ماه بعد از گزش، گزارش شده است، دوره کمون در مالاریا یواکس نیز دو حالت با دوره نهفتگی کوتاه و بلند دارد. حالت معمول و اصلی یواکس در دوره نهفتگی کوتاه به طور متوسط ۱۵ روز (۱۷-۱۲) و با دوره نهفتگی بلند به طور متوسط ۹ ماه (۱۸-۶) است.

وی با بیان اینکه مالاریای ویواکس و اوال می‌تواند شکل عود داشته باشد، اظهار کرد: عود به معنی ظهور مجدد نشانه‌های بالینی و مشاهده آن در خون بدون گزش مجدد توسط پشه ناقل است. در این حالت تعدادی از انگل‌ها می‌توانند در کبد به شکل نهفته (هیپوزوئیت) باقی بماند و مدت‌ها بعد از درمان بیماری، مجدداً علائم بیماری بروز کند. عود در مالاریای ویواکس معمولاً در ۴ تا ۶ ماه بعد از عفونت اولیه بروز می‌کند، اما ممکن است که سه سال بعد (و ندرتاً تا ۱۰ سال بعد) اتفاق افتد. در درباره تعداد موارد بیماری مالاریا در ایران، بیان کرد: در سال ۱۴۰۰ موارد مبتلا به ۱۰۱۲ نفر گزارش شده است. از این تعداد ۹۰ درصد موارد مالاریای ویواکس و ۱۰ درصد فالسیپاروم یا مالاریای توام (فالسیپاروم+ ویواکس) بوده است. البته کلیه موارد مالاریا «واره» از خارج کشور» بوده و مورد بومی گزارش نشده است. موارد مالاریای ۵ ماهه نخست امسال نیز ۱۸۹۴ نفر گزارش شده است. در سال‌های گذشته استان‌های سیستان و بلوچستان، هرمزگان و جنوب کرمان بیشترین موارد مالاریای بومی کشور را به خود اختصاص داده‌اند. در مقابل استان‌های تهران، فارس، اصفهان، بوشهر و قم بیشترین موارد مالاریای وارده از خارج کشور را به خود اختصاص داده‌اند. میروایلی‌ای ادامه داد:

شایع‌ترین علائم کنونی کووید چیست؟

است. با افزایش تعداد موارد در سراسر بریتانیا پروفیسور اسپکتور به روز رسانی شایع‌ترین علائم ثبت شده در برنامه زونی را منتشر کرد.

۱۰ علامت اصلی کووید کنونی که باید از آن‌ها آگاه باشید در ذیل فهرست شده است.

گلودرد در حال حاضر گلودرد شایع‌ترین علامت کووید در اپلیکیشن زونی کووید است که توسط ۶۸ درصد از کاربران گزارش شده است. گلودرد معمولاً در مراحل اولیه عفونت رخ می‌دهد و نوشیدن مایعات فراوان باید به کاهش درد کمک کند.

سردرد سردرد اغلب یکی از اولین علائم عفونت است و در حال حاضر بسیار شایع‌تر از تب یا از دست دادن حس چشایی یا بویایی است؛ به طوری که ۵۵ درصد از افراد این علامت را در برنامه زونی گزارش کرده‌اند.

همچنین نتایج مطالعه‌ای در نروژ نشان داد

روزنامه صبح ایران / سال دهم – شماره ۱۰۱۴

۱۷ مهر ماه ۱۴۰۱ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

اجتماعی و آکهی

بایدها و نبایدهای تغذیه

دانش آموزان با بازگشایی مدارس

دقتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: خوردن یک صبحانه مغذی می‌تواند به دانش آموزان کمک کند تا تغذیه بهتر و حتی عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشد. صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است، اما بسیاری از کودکان و نوجوانان به طور منظم صبحانه نمی‌خورند. در یک صبحانه مقوی، توصیه می‌شود از انواع نان بویژه نان های تیره و سبوس دار در کنار مواد غذایی حاوی پروتئین مانند پنیر و تخم مرغ استفاده شود. همراه کردن این اقلام غذایی با شیر و مغز دانه هایی مثل گردو به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن دانش آموزان کمک خواهد کرد.

مطالعات نشان می‌دهد که خوردن یک صبحانه مغذی باعث بهبود عملکرد مغز به ویژه حافظه و یادگیری می‌شود. صبحانه خوردن گرسنگی را در طول ساعات مدرسه کاهش می‌دهد که خود می‌تواند باعث خلاق و خو و رفتار دانش آموز را بهتر کند. کودکان و نوجوانانی که صبحانه می‌خورند عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به بقیه دارند. همچنین خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها شده و میل به خوردن شیرینی‌ها و مواد غذایی با ارزش تغذیه ای پایین را کاهش می‌یابد. نخوردن صبحانه با تمایل به خوردن مقدار غذای بیش از نیاز بدن در وعده های بعدی همراه است که خود باعث اضافه وزن و چاقی در فرد خواهد شد. میزان پرخشگری و افسردگی و کمبود مواد مغذی در بین دانش آموزانی که صبحانه می‌خورند نسبت به افرادی که صبحانه نمی‌خورند به مراتب کمتر است.

مصرف میان وعده های سالم در ساعات بین کلاس ها اهمیت زیادی دارد

بر اساس این گزارش، میان وعده، که به عنوان مصرف مواد غذایی بین وعده های غذایی تعریف می‌شود، یکی از منابع اصلی دریافت کالری است. دانش آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. دانش آموزان در این سن باید برای آنکه داشتن قند خون در حد طبیعی، حتماً میان وعده، البته از نوع میان وعده های سالم، استفاده کنند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز آنها در حد مطلوب بماند. نخوردن میان وعده ها با کاهش قند خون در این افراد همراه است که خود می‌تواند به پرخشگری، عدم توجه کافی به دروس در سر کلاس و عدم تمرکز و یادگیری کافی همراه باشد. بهترین میان وعده‌ها برای دانش آموزان لقمه نان و پنیر و گردو، انواع میوه ها (سیب، پرتقال، نارنگی، موز، هلو، زردلو، لیمو شیرین، غیره) و سبزیجات تازه (مانند هویج، کاهو، خیار و مغزها) و میوه های خشک (مانند برگه میوه ها، کشمش و انجیر خشک و مویز و توت خشک)، مژذانه ها (مانند گردو، فندق، پسته و بادام)، شیر و بیسکویت های سبوس دار است، میان وعده‌هایی مانند چیپس و غلات حجیم شده نه تنها ارزش غذایی کمی دارند بلکه یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی در بین دانش آموزان بوده و استفاده از ناهای محلی از جمله نان های خشک و نانهای سبوس دار نیز می‌تواند گزینه مناسبی برای مصرف میان وعده باشد. دانش آموزان می‌توانند از انواع غذاهای مرسوم در فرهنگ ایرانی استفاده کنند مشروط بر اینکه میزان چربی این غذاها خیلی زیاد نباشد، از غذاهای سرخ کرده به تکرار استفاده نشود و این وعده غذایی در کنار خود حتما یک واحد لبنیات و یک واحد سبزی (مثل سبزی خوردن یا سالاد یا دو تا خیار یا گوجه) را به همراه داشته باشد. این گزارش می‌افزاید: اگر دانش آموزان وعده غذایی ناهار خود را از مدرسه تهیه می‌کنند بهتر است به آنها آموزش داده شود که مصرف غذاهای پرچرب و فست فودها در مدرسه به عنوان ناهار به حاکثر یک یا دو بار در ماه محدود شود و بیشتر روزها از سایر غذاهای سنتی که در مدارس سرو می‌شود استفاده کنند. اگر می‌پنید که امکان ناهار یا دانش آموز بیشتر اوقات در مدرسه از غذاهای ناسالم استفاده می‌کند بهتر است یک لقمه نان و پنیر برای وی بگذارید تا در ساعت ناهار آن را به عنوان یک میان وعده مصرف کند تا برای خوردن ناهار به منزل برسد. استفاده از انواع سالادها به عنوان وعده ناهار نیز برای دانش آموزان می‌تواند جذاب باشد. برای اینکه این سالاد را به عنوان یک وعده برای دانش آموزان جا بیندازید می‌توانید در این سالادها از انواع حبوبات پخته شده، کمی پنیر رنده شده و کمی گوشت مرغ نیز استفاده کنید تا دانش آموز آن را به عنوان یک وعده اصلی بپذیرد.

آکهی فقدان سند مالکیت

سند مالکیت شش‌دانگ پلاک ۷۷ فرعی از ۴۰۵ اصلی بخش ۱۶ ثبت اصفهان که طبق دفتر ۱۵۴ املاک صفحه ۱۷۵ و به شماره چاپی ۸۹۳۴۵۴ ذیل شماره ۲۰۷۱۲ به نام خاتم سکینه مشهور به مهر منیر انصاری فرزند مرحوم احمد شماره شناسنامه ۳۴۱ صادر و تسلیم گردیده است اکنون نامبرده درخواست صدور سند مالکیت المثنی پلاک فوق را نموده اند لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آکهی می‌شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد از تاریخ انتشار این آکهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایند تا مراتب صورت‌مجلس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات خواهد شد. م الف: ۱۳۹۰۳۵۹

ریس ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان

آکهی فقدان سند مالکیت

سند مالکیت شش‌دانگ پلاک ۱۲ فرعی از ۴۰۵ اصلی بخش ۱۶ ثبت اصفهان که طبق دفتر ۱۵۴ املاک صفحه ۱۲۱ و به شماره چاپی ۸۹۳۴۹۹ ذیل شماره ۲۰۶۹۴ به نام خاتم سکینه مشهور به مهر منیر انصاری فرزند مرحوم احمد شماره شناسنامه ۳۴۱ صادر و تسلیم گردیده است و اکنون نامبرده درخواست صدور سند مالکیت المثنی پلاک فوق را نموده اند لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آکهی می‌شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد از تاریخ انتشار این آکهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایند تا مراتب صورت‌مجلس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات خواهد شد. م الف: ۱۳۹۰۳۶۱

ریس ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان

آکهی فقدان سند مالکیت

بموجب تقاضای وارده شماره ۴۰۱۹۲۳۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۴ و بااستناد آبرگ استنهادیه مصدق پیوست که امضای شهود رسما گواهی گردیده آقای محمدجواد رضایی ملحق مدعی است شش‌دانگ یک باب خانه مساحت ۲۹۱۱ مترمربع به شماره ۱۲۴۴۹ فرعی از ۴۹ اصلی واقع در بخش ۱ حوزه ثبتی کاشان ذیل شماره ۱۴۵۲۰ دفتر املاک ۸۵۶ صفحه ۲۰۰ ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۰۴۵۴۵۴، سری الف سال ۱۴۰۱صادر و تسلیم گردیده است که به علت جابجائی مفقود و تاکنون پیدا نگردیده است ؛ تقاضای صدور سند المثنی را نموده است که طبق تبصره ۱ ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آکهی می‌شود که هرکس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور یا وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد از تاریخ انتشار این آکهی لغایت ۱۰ روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت و سند معامله تسلیم نمایند تا مراتب صورت مجلس و اصل سند به ارائه کننده مستردگردد و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سندمالکیت مالکیت مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد. شناسه آکهی: ۱۳۸۵۴۴۳

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کاشان _ مهدی اسماعیلی ظاهری

آکهی فقدان سند مالکیت

سند مالکیت شش‌دانگ پلاک ۷ فرعی از ۴۰۵ اصلی بخش ۱۶ ثبت اصفهان که طبق دفتر ۱۵۴ املاک صفحه ۱۰۶ و به شماره چاپی ۱۰۸۶۱۴ ذیل شماره ۲۰۶۹۸ به نام خاتم سکینه مشهور به مهر منیر انصاری فرزند مرحوم احمد شماره شناسنامه ۳۴۱ صادر و تسلیم گردیده است اکنون نامبرده درخواست صدور سند مالکیت المثنی پلاک فوق را نموده اند لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آکهی می‌شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد از تاریخ انتشار این آکهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایند تا مراتب صورت‌مجلس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات خواهد شد. م الف: ۱۳۹۰۳۶۲

ریس ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان